ESSAI

N° 106.

SUR L'EXERCICE,

ET SON INFLUENCE

SUR L'ÉCONOMIE ANIMALE;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 27 mai 1819, pour obtenir le grade de Docteur en médecine,

PAR MARC-JULES LAUDONNIÈRE-AUGRY,

De l'île Jourdain, département de la Vienne.

Prima autem curatio, exercitatio est.
CELS., de Re medicâ.

A PARIS,
DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT JEUNE,
Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n.° 13.
1819.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. LEROUX, Doyen.
M. BOURDIER.
M. BOYER.
M. CHAUSSIER.
M. CORVISART.
M. DEYEUX.
M. DUBOIS.
M. HALLÉ.
M. LALLEMENT.
M. PELLETAN.
M. PERCY.
M. PINEL.
M. RICHARD.
M. THILLAYE.
M. DES GENETTES.
M. DUMERIL, *Examinateur.*
M. DE JUSSIEU.
M. RICHERAND.
M. VAUQUELIN, *Président.*
M. DESORMEAUX.
M. DUPUYTREN, *Examinateur.*
M. MOREAU.
M. ROYER-COLLARD, *Examinateur.*
M. BÉCLARD, *Examinateur.*
M. MARJOLIN, *Examinateur.*
M. ORFILA.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs; qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

AU MEILLEUR

DES PÈRES.

A LA PLUS TENDRE

DES MÈRES.

Témoignage de reconnaissance et de piété filiale.

M. J. LAUDONNIERE-AUGRY.

AVANT-PROPOS.

Tout est lié dans notre organisation; et pour peu qu'on médite sur la connexion intime qui existe entre tous les appareils organiques, on ne tarde pas à se convaincre de l'utilité de l'exercice. Le système musculaire, qui est en action, reçoit une heureuse influence qu'il communique bientôt à tous les autres systèmes par l'intermède de cette liaison si étroite. De là la vigueur, la santé chez tous ceux qui font un usage modéré de l'exercice. Cette partie de l'hygiène était en grande pratique chez les anciens; aussi les maladies nerveuses, qui font parmi nous des progrès si effrayans, et toutes les maladies en général, étaient-elles moins fréquentes. Ils avaient consacré l'art gymnastique à Apollon. La plupart des cérémonies religieuses étaient instituées dans le but de faire exercer tous les individus. Aujourd'hui ne retire-t-on pas les plus grands avantages des voyages aux eaux minérales, qui prédisposent les malades à la guérison en leur procurant des distractions agréables, et en leur faisant faire de l'exercice?

J'aurais pu entrer dans quelques considérations physiologiques sur l'histoire des mouvemens, si le savant *Xav. Bichat* (Anat. descript., t. 2) ne nous en eût laissé des descriptions aussi judicieuses qu'exactes, et ne m'eût ainsi dispensé d'entrer dans aucun détail à ce sujet. Ce

serait aussi le lieu de parler de chaque espèce d'exercice en particulier; cette partie de l'hygiène serait susceptible de grands développemens. Mais je laisse à des plumes plus savantes le soin de s'en occuper, et je me renferme dans les limites qu'exige une simple thèse.

Ainsi je parlerai,

1.° De l'exercice en général;

2.° De son influence et de sa prophylactique en santé et dans les maladies;

3.° Du genre d'exercice qu'on doit préférer, du lieu, des momens qui lui conviennent, des précautions à prendre sur sa fin.

ESSAI

SUR L'EXERCICE,

ET SON INFLUENCE

SUR L'ÉCONOMIE ANIMALE.

De l'Exercice.

Les anciens nous ont laissé des définitions bien peu exactes de l'exercice (*exercitium*). Ainsi Galien l'a défini *un mouvement violent changeant le mode habituel de la respiration ;* Avicenne, *un mouvement volontaire, qui augmente la grandeur et la fréquence de la respiration ;* Averroès, *un mouvement volontaire des membres ;* Mercurialis, *un mouvement violent et volontaire du corps humain, changeant le mode de la respiration, exécuté soit pour conserver la santé, soit pour acquérir une bonne constitution.* On voit que tous ces auteurs se sont bornés à décrire plutôt les effets que la chose. Il me semble donc que, par *exercice*, on doit entendre cette *série de mouvemens spontanés ou imprimés, qui ont pour but, soit de déplacer le corps, soit de changer sa position.*

Doit-on s'étonner qu'il soit si nécessaire à l'homme ? Avec quelle sage prévoyance la nature n'a-t-elle pas distribué la force musculaire ! Avec quel soin elle a disposé l'appareil locomoteur ! Avec quel art elle a multiplié les leviers et les puissances de cette mécanique admirable !

L'exercice tire évidemment son origine de l'instinct propre à tous les animaux. En effet, la plupart se meuvent, s'agitent, aussitôt après leur naissance. Les enfans sont dans un exercice presque continuel, et le peu de mouvemens qu'ils peuvent exécuter paraît leur faire le plus grand plaisir. C'est avec juste raison que le célèbre *J.J.Rousseau* criait contre l'usage pernicieux du maillot, qui martyrisait ces petits êtres de la nature, et nuisait à leur développement en s'opposant à tous leurs petits mouvemens. Deviennent-ils plus grands, peuvent-ils se soutenir et marcher, ils apprennent à coordonner leurs mouvemens, à les varier ; ils ont un besoin pressant de se mouvoir ; ni la menace de la punition, ni les promesses d'une récompense ne peuvent le réprimer : la nature ne leur a pas donné en vain de telles dispositions ; et celui qui les contrarierait produirait des effets très-fâcheux.

Les anciens variaient beaucoup leurs exercices ; ils en avaient fait la base de l'éducation nationale, tant ils étaient persuadés qu'il augmentait la force du corps et donnait plus d'énergie à l'âme. Les jeux établis à Olympie en Elide, sont une preuve de l'importance que les Grecs attachaient à faire exercer leur jeunesse. Ils avaient grand soin de distribuer avec une grande solennité des couronnes aux vainqueurs, afin d'engager, par l'espoir de la gloire, toute la jeunesse à y prendre part, et d'entretenir l'émulation. Ils avaient observé que les mœurs en étaient meilleures. Cette observation n'avait point échappé aux philosophes et aux médecins, qui regardaient la vie active comme l'égide de la vertu, et comme un des moyens les plus propres à conserver la santé. Les Romains, pénétrés de cette vérité, ne firent pas moins que les Grecs en faveur de l'exercice ; ils les surpassèrent même dans la

magnificence de leurs édifices : ils établirent des gymnases, des promenades, des lieux d'exercice, où leur jeunesse venait s'exercer tous les jours.

La nécessité de bien coordonner l'exercice, et d'une manière conforme aux vues de la nature, donna naissance à la gymnastique médicale. Son origine remonte à la plus haute antiquité : ce fut *Herodicus* qui, au rapport de *Platon*, peu de temps avant *Hippocrate*, réunit cette partie de l'hygiène à la médecine. Ensuite le célèbre vieillard de Cos l'appliqua avec le plus grand avantage à la prophylactique des maladies. Après lui, tous les médecins, reconnaissant son utilité, le mirent en usage. Cependant *Galien* rapporte qu'il eut des détracteurs, et que quelques-uns voulurent le proscrire, non-seulement parce qu'il était inutile, mais encore nuisible; que d'autres regardèrent ses effets comme nuls; que d'autres enfin pensèrent qu'il ne pouvait être utile qu'à ceux qui en avaient contracté l'habitude. Je n'entreprendrai point la réfutation de ces opinions erronées que l'expérience dément, et combattues si victorieusement par *Galien*.

De son influence, et de sa prophylactique en santé et dans les maladies.

Il serait hors de mon sujet de décrire tous les différens genres d'exercices, c'est l'objet de l'art gymnastique. Les anciens avaient cherché dans tous ceux usités parmi eux à les rendre profitables à tous les individus. Ils se proposaient d'améliorer les constitutions, de prévenir les maladies, et de conserver la santé. Alexandre-le-Grand regardait l'exercice comme le meilleur assaisonnement : maître de ses passions et de ses ennemis tant qu'il en a observé les règles, il a cessé d'être grand aussi-tôt qu'il en a abandonné l'usage, pour se livrer à la mollesse et à la débauche; et, malgré tous les secours des médecins qui l'entouraient, il a été victime de ses excès. Ne sait-on pas que les délices de Capoue perdirent

Annibal et sauvèrent Rome. Jules-César et Henri IV avaient reçu de la nature un corps frêle : l'exercice l'a fortifié et l'a rendu capable de supporter les plus rudes fatigues, de répondre enfin à l'ardeur, à l'impétuosité de leur âme. *Hippocrate*, dans son Traité des airs, des eaux et des lieux, attribue l'asservissement des peuples asiatiques autant à leur mollesse et à leur oisiveté qu'à leur climat. Ce sont des hommes sans énergie, très-faciles à vaincre, habitant un climat dont les saisons varient très peu du chaud au froid, et sont presque toujours égales ; ils manquent de ce stimulus que procure l'exercice, de ces fortes commotions du corps et de l'esprit.

L'exercice a donc une influence remarquable sur nos organes : en effet, les muscles sont dans un état de gonflement et de contraction, lorsqu'ils agissent ; les vaisseaux sanguins artériels sont dans un état d'excitation, et portent partout un sang plus chaud et plus vivifiant ; les poumons font mieux leurs fonctions ; toutes les sécrétions et exhalations s'exécutent avec plus de régularité ; les parties chargées de la nutrition élaborent un suc plus alibile, et l'assimilent à leur propre substance plus facilement ; la perspiration est augmentée, et mise au-dehors en plus grande quantité, comme le prouvent les expériences de *Sanctorius*. L'exercice influe surtout sur l'organe locomoteur, si intimement lié avec les appareils organiques de l'économie animale : les muscles tirent les principes de leur activité des nerfs et des vaisseaux artériels ; mais ils ne peuvent se mouvoir sans réagir sur le cerveau et sur le cœur par l'intermède des vaisseaux artériels et des cordons nerveux. Les contractions musculaires exercent une action stimulante sur ces viscères ; elles augmentent leur vitalité ; elles les forcent de partager l'activité des muscles, et bientôt elles suscitent un état d'excitation générale dans toute l'économie. L'influence que les mouvemens exercent sur l'homme provient donc de l'impression stimulante que les muscles impriment, par leurs contractions, aux nerfs, aux artères, et par suite à tous les appareils organiques ;

des secousses que le déplacement du corps fait éprouver à tous les tissus vivans, et du développement des forces toniques, qui en est le produit.

Ceci posé, il n'est pas nécessaire, pour faire sentir l'heureuse influence de l'exercice sur nos organes, de comparer ces hommes efféminés, qui évitent de faire un pas de peur de se fatiguer, avec ces hommes robustes habitués à s'exercer à des travaux pénibles, mais en rapport avec la vigueur de leur constitution. Du temps du célèbre *Tronchin*, les femmes, croyant qu'il était du bon ton de dédaigner toute espèce d'exercice actif, n'osaient plus se fier à leurs jambes délicates, sans autre motif qu'une délicatesse imaginaire. Les maux de nerfs, les vapeurs devinrent bientôt épidémiques. Ce célèbre médecin n'eut recours qu'à l'exercice pour les guérir, et pour cela il employa la ruse. Il leur ordonnait des pilules de mie de pain, qui, pour produire quelque effet, devaient être suivies d'une promenade à pied d'environ une heure. Ce traitement fut couronné du plus grand succès.

L'exercice doit varier suivant l'âge, le sexe, les tempéramens, l'idiosyncrasie, etc. Il est, comme nous l'avons déjà dit, naturel à l'enfance. Il ne faut point, à cet âge, dédaigner les mouvemens du berceau, qui, quoique le corps paraisse immobile, maintiennent l'air plus salubre par l'agitation, et le rendent plus propre à dilater convenablement les poumons. Il ne faut point omettre de les faire promener en bon air par leurs nourrices ; les petits mouvemens qu'ils peuvent exécuter sont alors très-favorables à leur développement. Cet exercice ressemble beaucoup à celui qu'on ordonnait aux convalescens, et même à quelques malades ; par exemple, de les faire porter en litière, de les placer dans des lits suspendus, de les faire promener en voiture.

L'adolescence, si voisine de l'enfance, exige des mouvemens plus forts et plus fréquens. Les promenades, la course, la danse, les jeux de paume, d'un si grand usage chez les anciens, sont très-favorables à son accroissement. Il est bon de l'habituer à l'équi-

tation ; ce genre d'exercice fortifie singulièrement les membres. *Galien* dit qu'il a guéri par ce moyen un grand nombre d'hommes dont la santé était affaiblie. Germanicus avait les cuisses et les jambes très-grêles ; l'équitation le rétablit, et redonna à ses membres la force dont ils étaient susceptibles.

Dans l'âge viril, il n'est pas moins nécessaire. En effet, c'est à cette époque de la vie que les viscères abdominaux manifestent une si grande tendance à l'obésité. *Esculape* guérit Nicomachus de Smyrne en lui prescrivant l'usage de l'exercice : il était si gras, qu'il ne pouvait porter les mains à la région coccygienne, et que ce n'était qu'avec la plus grande difficulté qu'il pouvait exécuter quelques mouvemens.

Les vieillards, dont la fibre sèche a perdu une grande partie de sa contractilité et de sa souplesse, s'en trouvent très-bien. *Hippocrate* leur conseille de ne point changer leur exercice habituel pour un nouveau, s'ils veulent en retirer quelques avantages. *Galien* veut qu'on les traite comme les convalescens. *Aristote* regarde la vieillesse comme une maladie naturelle. Le médecin *Antiochus*, dit *Galien*, âgé de plus de quatre-vingts ans, allait presque tous les jours à pied visiter ses malades, et ne rentrait pas sans avoir parcouru un espace d'environ trois stades. Un homme en santé, disait-il, prenant tous les jours de la nourriture dont le résidu peut produire de mauvaises dispositions, a besoin d'un exercice proportionné à ses forces pour favoriser l'exhalation excrémentitielle.

Les gens de lettres ne doivent point le négliger. Affaiblis par des veilles, des travaux d'esprit, par une vie sédentaire ; assis, et le tronc presque continuellement fléchi, ils sont prédisposés par un tel genre de vie à une foule de maladies, que l'exercice peut aider à prévenir : il leur fait éprouver des distractions utiles et agréables, qu'on retrouve ensuite dans leurs écrits.

Le sexe féminin en retire les plus grands avantages. A l'époque de la puberté, les vaisseaux utérins, distendus par un abord de

sang extraordinaire, et ayant de la peine à s'en débarrasser par la menstruation, l'exercice la facilite. C'est surtout aux jeunes personnes des grandes villes qu'on doit le conseiller. Son usage, en maintenant la gaîté et la vivacité d'esprit des femmes, fortifie leur santé, les rend plus aptes à la génération et à résister aux accidens qui peuvent survenir pendant la gestation. On a observé assez plaisamment que, pour suppléer à l'exercice actif, dont elles font très-peu d'usage, la nature les avait douées d'une grande loquacité. Les promenades à pied, la danse, le chant, sont les exercices qui leur conviennent le mieux; mais il ne faut jamais perdre de vue que la modération doit toujours accompagner ces différens genres d'exercice, si on ne veut pas qu'ils soient nuisibles. Les femmes enceintes, surtout celles qui habitent les grandes villes, doivent les éviter dans les premiers mois de la grossesse. *Hoffmann* pense qu'un exercice modéré peut être utile vers les derniers mois de la gestation : *Tourtelle* partage cette opinion.

La convalescence, qu'on peut regarder comme un état intermédiaire entre la santé et la maladie, en éprouve aussi les bienfaits. Dans les commencemens, il faut prescrire un exercice doux et de courte durée, interrompu par quelques intervalles de repos : ensuite, lorsque les forces reviennent, en augmenter la force et la durée. Mais il faut avoir égard, dans toutes les circonstances, aux forces, aux affections du corps, aux habitudes, aux vices de conformation. Il ne faut jamais pousser l'exercice jusqu'à la fatigue, si on veut le rendre de quelque utilité.

Le tempérament sanguin et pléthorique doit en user modérément sous l'influence d'une atmosphère tempérée et un peu humide. C'est à ce sujet que *Celse* a dit : *Corpus implet modica exercitatio :* ce qui s'applique très-bien à ce tempérament, que caractérisent la prédominance du sang, la souplesse et la flexibilité de la fibre, la facilité des fonctions. Il est évident qu'un exercice immodéré exposerait les individus doués de ce tempérament à des hémorrhagies, des phlegmasies, etc.

Il est d'une nécessité absolue pour le tempérament lymphatique. En effet, ce tempérament consiste dans la prédominance du système lymphatique et cellulaire, dans la laxité des solides, dans un embonpoint souvent excessif, et une lenteur absolue de toutes les fonctions vitales. Il lui faut donc un exercice soutenu, actif, violent, dans un air chaud, pur, vif et sec. Il est rare de trouver dans les campagnes des individus doués de ce tempérament; l'exercice presque continuel auquel ils se livrent modifie et améliore leur constitution.

Le bilieux doit mettre plus de sobriété et de retenue; cependant son usage sous l'influence d'un air frais et humide, fait sur lui d'heureux changemens. Ce tempérament ne se distingue-t-il pas par l'extrême rigidité du solide vivant, par l'énergie des fonctions; par la vivacité de la circulation et le caractère bilieux de toutes les humeurs.

Le mélancolique, marqué par une habitude sèche du corps, par la roideur et la rigidité de la fibre, par une exaltation nerveuse extrême, par la lenteur et l'irrégularité de toutes les fonctions, retire de grands avantages d'un exercice modéré, soutenu, récréatif, en plein air, dans une atmosphère tempéré et un peu humide.

On le conseille encore à ceux qui dorment long-temps et profondément; à tous les individus faibles et languissans, s'il est vrai que son usage fortifie les constitutions, favorise toutes les sécrétions, et facilite les fonctions nutritives.

Peut-on employer l'exercice avec utilité dans les maladies? *Hippocrate* a blâmé *Pétronas* et *Hérodicus*, qui faisaient faire à leurs malades des courses ou des promenades violentes. Plus tard, *Asclépiade*, sans avoir égard à la critique du célèbre vieillard, imita ces deux médecins; il permettait à ses malades tous les exercices qui leur étaient agréables; ce qui fit dire à *Pline* qu'*Asclépiade* avait une méthode fort agréable de soigner ses malades. On peut le proscrire dans toutes les maladies aiguës: le corps est dans un état d'excitation assez grand; un repos absolu lui est nécesssaire;

il serait donc nuisible dans les fièvres inflammatoires, bilieuses, adynamiques et ataxiques : on l'a cependant conseillé vers la fin de ces deux dernières. Son usage a été suivi de quelque succès, au rapport de *Celse*, dans quelques fièvres intermittentes, et produisait un effet analogue au quinquina et aux amers. Il faut avoir soin de faire exercer les malades un peu avant l'accès, les occuper au jeu de paume ou à tout autre exercice un peu violent. Les phlegmasies, les hémorrhagies actives, ont besoin de repos. L'action ne ferait qu'augmenter le mouvement fluxionnaire ; mais dans les maladies chroniques, il rend des services importans, et procure des résultats que tous les médicamens ne pourraient pas amener sans son secours. Son utilité est bien reconnue dans les névroses. L'hystérie, la mélancolie, l'hypochondrie, etc., en éprouvent tous les jours les bienfaits. Il convient dans toutes les maladies qu'on appelle *atoniques ;* dans la leucophlegmatie, les hydropisies, la leucorrhée, l'atonie de la matrice à la puberté. On le recommande aux phthisiques, et on leur conseille de préférer l'équitation. De fréquentes promenades sont utiles aux cachectiques : il ne peut convenir aux calculeux, qui éprouvent les plus cruelles douleurs aux moindres mouvemens. On doit en interdire l'usage dans toutes les solutions de continuité. On pourra seulement, lorsque les fractures commencent à se consolider, faire exécuter quelques mouvemens pour éviter l'ankylose, toujours à redouter dans les fractures qui ont lieu près des articulations.

Les maladies cutanées n'éloignent pas tout exercice. *Sydenham* a observé que l'éruption varioleuse pouvait être facilitée par un léger exercice. Par exemple, on peut engager le malade à sortir du lit, à faire quelques pas dans sa chambre, sous l'influence d'un air frais. *Zimmermann* cite une observation qui vient à l'appui de ce précepte. Appelé pour soigner un enfant affecté d'une variole inflammatoire, on l'introduisit dans une chambre dont la température était très-élevée; là, dans un lit bien clos, gissait l'enfant en proie à une fièvre devenue dévorante sous l'usage d'un régime meurtrier. *Zimmermann*,

à ce spectacle, pénétré de ce double sentiment qu'inspirent d'un côté l'ignorance et le préjugé, et que fait naître, de l'autre, la confiance dans des principes sains et éclairés, fait ouvrir aussitôt portes et fenêtres, prend l'enfant dans ses bras, le promène dans l'appartement, prescrit un régime approprié, et ordonne que ce léger exercice soit répété chaque jour. Le résultat de cette sage méthode répondit aux vues de cet habile médecin. La fièvre diminua peu à peu; l'éruption, auparavant pénible, se fit facilement; tous les symptômes effrayans se calmèrent, et la maladie reprit une marche régulière. Bientôt une guérison parfaite attesta la supériorité de *Zimmermann*. On l'a vu produire des effets aussi heureux dans la rougeole. Ceux atteints de la gale, de dartres, de scrophules, etc., peuvent en retirer de grands avantages. Mais il faut un jugement bien exercé et une grande attention pour faire une application utile de l'exercice aux maladies.

Du genre d'exercice qu'on doit préférer, du lieu, du moment qui lui conviennent, et des précautions à prendre sur sa fin.

Pour atteindre le but qu'on se propose dans l'usage de l'exercice, il faut observer certaines règles. Il n'est point indifférent de connaître le genre d'exercice qu'on doit préférer, le lieu, le moment qui lui conviennent; les précautions enfin qu'on doit prendre sur la fin de cet exercice. Ces différentes choses sont subordonnées à l'âge, au sexe, au tempérament, à l'idiosyncrasie; car de même que toutes les constitutions ne peuvent pas supporter le même exercice, ainsi le lieu et le moment où on doit le faire peuvent bien ne pas convenir à toutes.

On a distingué deux espèces d'exercice, savoir : l'*exercice spontané* ou *actif*, et l'*exercice passif*. La promenade, la course, la danse, etc., se rapportent au premier. Le second est celui dans lequel les muscles restant dans le repos, le mouvement qui vient agiter les organes est communiqué par une cause étrangère; il comprend l'équitation, la *vection*, etc.

L'exercice actif convient à la jeunesse, à toutes les personnes douées d'une bonne santé, et doit être proportionné aux forces individuelles. Le passif paraît être l'attribut des vieillards, des convalescens, des valétudinaires. Quel qu'il soit, il doit toujours être au goût de celui qui s'y livre.

Le lieu dont on fait choix doit être éloigné de tout ce qui pourrait altérer la pureté de l'air, comme des marais, des étangs, des lacs, etc. La campagne est toujours préférable à la ville ; les bois, les bords d'un clair ruisseau, les lieux élevés, doivent être recherchés. Que le temps soit serein, clair ; qu'il ne soit ni nébuleux, ni obscurci par des brouillards. *Aristote* pense qu'on doit toujours faire plus d'exercice l'été que l'hiver. *Hippocrate* est d'une opinion tout opposée ; il avertit les hommes qui font de l'exercice d'éviter la fatigue, de choisir le matin pour se promener, et de s'exercer davantage et plus long-temps l'hiver et par un temps froid, ayant soin de cesser avant d'avoir déterminé la fatigue et la chaleur.

Hippocrate pense que l'exercice doit toujours précéder le repas. *Celse* est du même avis, et il ajoute que celui qu'on fait le matin est le plus convenable de tous ; car alors l'estomac et les intestins sont dans le repos, à moins qu'ils ne soient encore remplis par quelques alimens de la veille. Autant un exercice doux facilite la digestion et la formation d'un bon chyle, autant un exercice violent est contraire. En effet, après le repas, l'estomac se trouve distendu par les alimens. Si des mouvemens violens ont lieu, il n'est pas douteux qu'ils ne troublent son travail, détournent son action, et que le résultat ne soit une mauvaise digestion, peu abondante en sucs nutritifs, et peut-être une *indigestion*. *Hippocrate* fait une loi à ceux qui ont faim de ne point travailler, *ubi fames, non oportet laborare ;* et à ceux qui mangent beaucoup de faire de l'exercice, *non potest homo comedens vivere sanus, nisi laboret.* On donne le conseil de choisir le matin et le soir en été, comme les momens les plus favorables pour s'exercer, et de choisir plutôt le milieu du jour en hiver.

Il n'est guère possible d'assigner de terme précis sur le temps pendant lequel on s'exercera, ni sur la quantité absolue de mouvemens que l'on se donnera. Les mouvemens doivent toujours être proportionnés aux forces et aux dispositions actuelles des individus.

On ne voit pas trop pourquoi tous les médecins qui ont écrit sur la gymnastique médicale, recommandent de vider la vessie et les intestins, lorsqu'on veut faire un grand exercice, c'est probablement parce que l'exercice facilite les sécrétions et les excrétions. *Celse* dit qu'il y a toujours du danger à passer d'un grand travail à un repos absolu, et *vice versâ ;* il faut commencer par s'y habituer peu à peu, pour ainsi dire.

Il est aussi des préceptes relatifs à la fin de l'exercice, qu'on ne doit pas négliger. Lorsque le corps est en sueur ou échauffé d'une manière quelconque, il faut éviter de se refroidir subitement, soit en buvant des boissons froides, soit en s'exposant à un air frais. Après un exercice violent et de quelque durée, il faut avoir soin de mettre un intervalle de repos avant de prendre de la nourriture. Le linge est-il mouillé par la sueur, on doit en changer de suite : toutefois avant de le faire, il est convenable de se faire essuyer et frotter modérément avec des linges chauds ; cette friction non-seulement nettoie le corps en absorbant l'humidité qui le mouille, mais elle rend du ressort aux parties qui ne laissent pas d'en avoir perdu ; aussi préviennent-elles la lassitude, effet ordinaire de l'épuisement. Quand le corps se trouve ainsi excité par l'exercice, il est encore utile de prendre un verre d'un vin généreux, et de se mettre près d'un grand feu, si l'on ne peut se procurer sur-le-champ des vêtemens secs. Ces précautions suffisent ordinairement pour soutenir la fluxion cutanée, la laisser éteindre tout doucement, et prévenir sa répercussion. Si on éprouve de la lassitude, le repos devient nécessaire ; on peut avoir recours à la conversation, si bien appelée le dessert des hommes de lettres, à des lectures agréables. On se trouve soulagé de la lassitude, dit *Celse*,

par un changement de travail ; et celui qui se trouve accablé par un genre de travail auquel il n'est pas accoutumé ne tarde pas ordinairement à en ressentir les bienfaits.

HIPPOCRATIS APHORISMI

(*Edente* DE MERCY).

I.

Ventres hyeme et vere naturâ sunt calidissimi, et somni longissimi; in his igitur temporibus etiam alimenta plura adhibenda; innatum enim calorem majorem habent; nutrimento igitur copiosiore indigent; indicium sint ætates et athletæ. *Sect.* 1, *aph.* 15.

II.

Ubi fames, non oportet laborare. *Sect.* 2, *aph.* 16.

III.

In omni corporis motu, quandò dolore cœperit, interquiescere, statim lassitudinem curat. *Ibid.*, *aph.* 48.

IV.

Consueti solitos labores ferre, etiamsi fuerint debiles, aut senes, insuetis, robustis licet et juvenibus, faciliùs ferunt. *Ibid.*, *aph.* 49.

V.

Cibos labores præcedere oportet. *De Morb. vulg.*, *sect.* 4.

VI.

In labore, cibo, potu, somno, rebus venereis, modus adhibendus est. *De Morb. vulg.*, *sect.* 6.